

食育だより

令和7年2月
くまの子倶楽部三室保育園本館

2月の食育活動予定

- 2/10(月) 乳児食育 「ほうれん草ちぎり」
※きりん組は食育セットの準備をおねがいします。
- 2/25(月) 幼児食育「冬野菜について」「野菜のごはんはなあに？」
冬が旬の野菜を知ったり、野菜がどうやって育つのかを実験します。
- 2/13(木) ご当地メニュー「新潟県」
- 2/14(金) バレンタインメニュー
- 2/28(金) スペイン料理

1月の行事食紹介

1/7 お正月メニュー

お赤飯おにぎり・わかめおにぎり
松風焼
紅白なます
田作り
お雑煮風澄まし汁
おやつ
りんごきんとん



1/15 ご当地メニュー「青森県」

いなりずし
せんべい汁
ほうれん草の磯和え
りんご
おやつ
さつまいもの天ぷら



1/10 鏡開き さつまいもぜんざい



お赤飯やぜんざいなどの小豆を使った料理が苦手なお子さんが多いようですが、日本の伝統的な料理を知ってもらいたいという思いから、1年に一度は提供しています。

1月の食育 乳児クラス 「白菜ちぎり」



1月の食育 幼児クラス 「どんな味がするかな？」



乳児クラスは旬の白菜をちぎりました。4月当初は野菜に触ることが難しかったお子さんも、野菜に手を伸ばして積極的に触ったり、そーっと触ってみたり・・・それぞれのペースで野菜と触れ合うことができるようになりました。

幼児クラスは味覚がテーマでした。「砂糖・塩・酢・ココア」をそれぞれ味見してみると、笑顔になったり、顔をゆがませたり、味によって違う表情がでていました。ココアの苦い味に砂糖の甘い味を混ぜると・・・？と実験を試みたり、様々な味を組み合わせでドレッシングを作ったりと、実際に自分の舌で感じながら、味覚について学びました。